

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932	223	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>8V,1V,11V,6</sup>	1297,0	310,0	5,6	0,9	17,1	10,5	40,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1057	253	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	2142	513	10,9	1,8	70,4	8,3	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim <sup>7</sup>	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve, cenoura e massa macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1568	380	11,0	1,7	38,7	9,9	27,5	0,2
	Guarnição	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) <sup>12V</sup>	2939	703	15,3	1,7	58,8	12,0	30,6	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>1,4,6V,10V</sup>	2470	591	24,4	3,9	54,6	12,4	35,2	2,8
	Guarnição	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos <sup>1,6,10V</sup>	2827	676	28,8	5,1	51,9	10,8	46,0	0,6
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos <sup>1,6,10V</sup>	2827	676	28,8	5,1	51,9	10,8	46,0	0,6
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *										
2ª feira	Sopa	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	2041	489	10,8	1,7	24,0	8,7	18,5	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou <i>mousse</i> de chocolate <sup>3,6,7,1V,8V,11V,12V</sup>	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	lombo de porco assado	908,0	217,0	10,7	2,7	1,1	0,0	29,2	0,1
	Guarnição	massa espiral tricolor <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3523	843	8,4	1,4	91,7	24,5	65,7	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos <sup>12V</sup>	1128	270	7,0	1,2	9,2	3,6	39,3	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura	968	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com couve lombarda e feijão verde com arroz de cenoura	2698	645	12,9	1,7	52,3	12,1	27,1	0,8
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	110	26	0,3	0,0	3,3	0,8	2,2	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1511	362	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>	4235	1013	14,4	2,3	105,7	16,3	82,5	0,3
	Hortícolas	alface e tomate	120	29	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646	155	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,7V,10V,12V</sup>	2111	505	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	2563	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,6V,10V,12V</sup>	1476	353	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja <sup>1,6,8V,10V,11V</sup>	2039	488	6,5	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
	Hortícolas	alface, milho e pepino	457	109	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	787	188	3,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	perna de frango assada no forno	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate <sup>6,1V</sup>	1650	395	26,4	4,1	5,0	1,1	31,9	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho <sup>4</sup>	1532	366	9,8	1,5	35,3	9,6	30,3	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	2319	555	14,3	1,5	76,9	11,5	22,4	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina <sup>12;1V;3V;6V;7V;8V</sup>	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz	2695	645	17,0	4,0	31,4	6,3	47,1	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	2527	605	11,1	1,9	43,9	10,1	28,0	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	massa de peru com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	2047	490	15,6	3,3	42,5	5,5	45,4	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	2242	536	8,9	1,2	80,2	7,6	27,6	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	561	134	1,6	0,2	20,8	10,2	5,5	0,8
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo;

10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburger de aves no forno com molho de tomate <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6,1V,8V,11V,</sup>	1297,0	310,0	5,6	0,9	17,1	10,5	40,5	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	679	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	969	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate <sup>6,1V</sup>	2770	663	32,3	5,0	6,7	2,3	36,7	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos <sup>12V</sup>	1315	315	11,6	2,9	12,4	3,6	37,4	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	1621	388	6,6	1,0	24,9	11,5	47,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3;4</sup>	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	527	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e milho e batata cozida aos cubos	2401	575	20,2	2,2	57,8	9,0	26,1	0,6
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	561	134	1,6	0,2	20,8	10,2	5,5	0,8
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim <sup>7</sup>	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	0,0 0,2
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	661	158	6,2	1,1	5,8	0,3	20,3	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261	62	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**